



令和 8年度 あいあいケータリング沖繩
3月の予定献立表 (食材詳細表)

*材料・気候・その他の都合により、献立変更になることがあります。



日付け	献立名	赤の食品 (血や肉や骨を作る)	黄の食品 (働く力や体温となる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	エネルギー P・F
3/2 (月)	ご飯		米			
	もずくスープ	豆腐、もずく	片栗粉	生姜、ネギ	鶏がら、料理酒、みりん、醤油、塩	532Kcal
	豚キムチ炒め カミカミサラダ	豚肉 さきいか	油、砂糖 胡麻	白菜、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく 大根、胡瓜、人参	料理酒、鶏がら、みりん、醤油、キムチの素 ノンエッグマヨネーズ、醤油、胡椒	P: 22.8g F: 11.7g
3/3 (火)	ちらしずし	錦糸卵	米		ちらしずし炊飯用	
	白玉汁		白玉団子、里芋	人参、白菜	料理酒、かつおだし、醤油、塩	533Kcal
	牛肉コロッケ 菜の花のきんぴら	牛肉、乳成分、大豆 豚肉、油あげ、カステラかまぼこ	じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、パン粉 こんにゃく、油	玉ねぎ 菜の花、人参	醤油、塩、香辛料、増粘剤 塩、醤油、みりん、かつおだし、七味	P: 14.8g F: 7.3g
3/4 (水)	ガバオライス	鶏肉	米、砂糖、油	ピーマン、パプリカ、人参、にんにく、生姜	オイスター、鶏がら、醤油、豆板醤、胡椒、塩	537Kcal
	ワンタンスープ	豚肉	小麦粉、油、砂糖、澱粉	玉葱、生姜、ねぎ、にんにく、青梗菜、椎茸	塩、醤油、昆布エキス、料理酒、鶏がら	P: 20.9g
	ほうれん草のピーナッツ和え	竹輪		ほうれん草、もやし	ピーナッツ和えの素	F: 10.9g
3/5 (木)	紅イモパン	脱脂粉乳	砂糖、小麦、紅イモ			
	パンプキンスープ	豆乳	南瓜	玉ねぎ、パセリ	コンソメ、塩、パンプキンスープ	589Kcal
	チキンのトマト煮 アイス風チョコ	鶏肉、大豆	油、片栗粉、砂糖	キャベツ、玉葱、フロッキー、しめじ、トマト	赤ワイン、鶏がら、塩、コンソメ、ウスターソース	P: 23.3g F: 16.8g
3/6 (金)	ご飯		米			
	わかめの味噌汁	油揚げ、味噌、わかめ		玉ねぎ	かつおだし	622Kcal
	豚肉と豆腐のすき焼き風煮 切干大根のツナマヨ和え	豚肉、厚揚げ ツナ	こんにゃく、油、砂糖 コーン	白菜、小松菜、白ネギ、えのき 切干大根、青梗菜、胡瓜、人参	料理酒、みりん、かつおだし、醤油 ノンエッグマヨネーズ	P: 23.4g F: 21.7g
3/9 (月)	白湯野菜ラーメン	豚肉	油、ラーメン	キャベツ、もやし、人参、にら	白湯スープ、塩、胡椒	589Kcal
	春巻き	鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチン	小麦粉、胡麻、油、	キャベツ、竹の子、人参、キャベツ	塩、こしょう、オイスターソース、醤油、ショートニング	P: 21.5g
	木耳と酢の物		春雨、砂糖	胡瓜、人参、木耳	穀物酢、醤油	F: 17.1g
3/11 (水)	ご飯		米			
	卵スープ	鶏卵	片栗粉	ネギ	鶏がら、醤油、塩、かつおだし	541Kcal
	チンジャオロース じゃが芋の中華サラダ	豚肉 海苔	油、片栗粉、砂糖 ごま油、じゃが芋	ピーマン、パプリカ、竹の子、玉ねぎ、にんにく、生姜 人参、木耳	料理酒、醤油、青椒肉絲の素 塩、胡椒、穀物酢、醤油、鶏がら	P: 25.0g F: 9.7g
3/13 (金)	ご飯		米			
	カツカレー	豚肉	パン粉、澱粉、植物油、小麦粉、油	キャベツ、竹の子、アスパラ、玉葱、人参、トマト	甘口カレールウ、ウスターソース、塩	P: 16.1g
	ポテトサラダ	ハム	コーン、じゃが芋	人参、胡瓜	ノンエッグマヨネーズ、塩、胡椒	F: 22.9g
3/16 (月)	ご飯		米			
	春雨スープ		春雨	白菜	かつおだし、鶏がら、醤油、塩、胡椒	575Kcal
	麻婆豆腐 ひじきと青梗菜の中華和え	豆腐、豚肉、鶏肉 ツナ、ひじき	ごま油、片栗粉、砂糖 コーン	玉葱、人参、ニラ、生姜、にんにく 青梗菜、人参、もやし	醤油、甜面醬、麻婆豆腐の素、オイスターソース 中華ドレッシング	P: 22.6g F: 16.8g
3/17 (火)	きな粉揚げパン	脱脂粉乳	小麦粉、砂糖、きな粉			
	ミネストローネ	大豆	マカロニ	玉葱、人参、トマト	かつおだし、コンソメ、塩、胡椒	609Kcal
	照り焼きハンバーグ キャベツサラダ	ハンバーグ ツナ	油、砂糖 コーン	キャベツ、人参	醤油、料理酒、みりん サウザンアイランドドレッシング	P: 27.0g F: 21.8g

日付け	献立名	赤の食品 (血や肉や骨を作る)	黄の食品 (働く力や体温となる)	緑の食品 (体の調子を整える)	調味料	
3/18 (水)	ご飯		米			
	チキンシチュー	鶏肉、豆乳	じゃが芋、油	玉ねぎ、人参、グリーンピース	白ワイン、コンソメ、乳不使用ホワイトルウ	674Kcal
	ブロッコリーサラダ	ハム、ささみ	コーン	ブロッコリー、玉ねぎ	胡椒、イタリアンドレッシング	P: 19.9g
	お祝いクレープ					F: 22.3g

《 食品分解表 》

《ノンエッグマヨネーズ》食用植物油脂、醸造酢、砂糖類(砂糖、粉末水あめ)、食塩／増粘剤(加工デンプン、増粘多糖類)、調味料(アミノ酸)、香辛料抽出物
《キムチの素》にんにく、りんご、みかん、生姜、塩、砂糖、醸造酢、唐辛子、魚介エキス(かつお、いか)、かつおぶし、こんぶ、パプリカ色素(その他りんご、いか、大豆由来原材料を含む)
《ちらしずし》野菜(にんじん、たけのこ、れんこん)、砂糖(国内製造)、醸造酢、油揚げ、しょうゆ、食塩、食用植物油脂、かんぴょう、干しいたけ、鰹風味調味料、醸造調味料、みりん、昆布エキス、チキンエキス、煮干エキス/調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・大豆・鶏肉を含む)
《オイスターソース》カキエキス、砂糖、塩、コーンスターチ、小麦粉、酸味料(アミノ酸)、カラメル色素(一部に小麦を含む)
《ピーナッツ和えの素》ローストピーナッツ(国内製造)、砂糖、食塩、粉末しょうゆ、昆布エキス、かつお風味調味料/調味料(アミノ酸等)、加工でん粉、酸化防止剤(ビタミンE)、(一部に小麦・落花生・大豆を含む)
《パンブキンスープベース》南瓜、砂糖、デキストリン、小麦粉、澱粉、食塩、全粉乳、食用油脂、チーズ、玉ねぎ、酵母エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)
《アイス風チョコ》乳等を主要原料とする食品(植物油脂、乳製品、その他)(国内製造)、糖類(グラニュー糖、水あめ、果糖)、牛乳、生クリーム、加糖練乳、チョコレート、ココアパウダー、エリスリトール、ゼラチン/甘味料(キシリトール)、加工デンプン、香料、乳化剤、ゲル化剤(増粘多糖類)、pH調整剤、(一部に乳成分・大豆・ゼラチンを含む)
《ウスターソース》醸造酢、砂糖類(ぶどう糖果糖液糖、砂糖)、食塩、野菜・果実(たまねぎ、にんじん、トマト、りんご)、香辛料/カラメル色素、調味料(アミノ酸)
《白湯スープ》ポークエキス(国内製造)、食塩、植物油脂、醤油、ポークオイル、香味油、チキンエキス、胡麻油、香辛料、砂糖、牛肉エキス、野菜エキスパウダー、酵母エキスパウダー/調味料(アミノ酸等)、酒精、増粘剤(キサンタン)、香料、酸化防止剤(V.E)、(一部に小麦・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
《青椒肉絲の素》砂糖、生姜、にんにく、大豆油、醤油、オイスターソース、食塩、ねぎ風味油、発酵調味料、澱粉、老酒調整品、チキンエキス、ラージャン、こしょう、帆立エキス、酵母エキス
《甘口カレールウ》小麦粉、加工油脂、砂糖、食塩、カレー粉、オニオンパウダー、ポークエキス、チキンエキス、コーンスターチ、トマトペースト、粉末水あめ、カラメル色素(一部に小麦、豚肉、鶏肉、大豆を含む)
《麻婆豆腐の素》しょうゆ(国内製造)、香味油(コーン油、豆板醤、ガーリックペースト)、砂糖、食用大豆油、豆板醤、トウチ、還元澱粉糖化物、デキストリン、たん白加水分解物、甜麺醬、食塩、発酵調味料、でん粉、しょうが、ガーリックペースト、花椒粉末/調味料(アミノ酸)、糊料(加工デンプン、キサンタンガム)、酸味料、(一部に小麦・大豆を含む)
《ハンバーグ》鶏肉、脱脂粉乳、大豆、油、砂糖、パン粉豚脂、りんご、ケチャップ塩、香辛料、料理酒、塩
《中華ドレッシング》醤油、油、砂糖、酢、紹興酒、塩、かつおだし、チキンエキス、サバエキス、小麦、ごま
《サウザンアイランドドレッシング》食用植物油脂(国内製造)、醸造酢、糖類(水あめ、砂糖)、トマトケチャップ、ピクルス、食塩、にんじんエキス、ブルーベリー、酵母エキスパウダー // 乳化剤、増粘剤(キサンタンガム)、香辛料抽出物
《乳不使用ホワイトルウ》小麦粉、豚脂、砂糖、粉末水あめ、オニオンパウダー、塩、胡椒、香辛料、魚醤加工品、酵母エキス
《イタリアンドレッシング》食用植物油脂(国内製造)、砂糖、醸造酢、食塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味食用油、酵母エキスパウダー、香辛料、トマト // 酸味料、増粘剤(加工でん粉、キサンタンガム)
《お祝いクレープ》アレルゲン 大豆

